De vorbă cu SPORTIVII

ION COSMA

Despre pregătire și viață sportivă

17 mai 1961. „Praga de aur" îi sărbătorește cu fast pe învingătorii celei de a 14-a ediții a „Cursei Păcii", pe cei care de-a lungul a 2.500 km au desfășurat o pasionantă dispută pentru cucerirea laurilor victoriei. Seara, somptuoase saloane de marmură găzduiesc festivitatea de închidere. Spre Melehov și echipa Uniunii Sovietice se îndreaptă majoritatea specialiștilor și gazetarilor. Primii pentru a-i felicita, secunzii pentru a afla de la laureații marii întreceri amănunte despre „secretele" victoriei. Și tot atît de mare este afluența și în jurul lui Ion Cosma. Toți specialiștii îl socotesc un mare talent, un ciclist viguros, cu evidente perspective de a-și înscrie numele în palmaresul celor mai importante competiții. L. Seleșnev (antrenorul echipei Uniunii Sovietice) spunea: **„Talentul lui Ion Cosma, însoțit de o muncă conștiincioasă, va da roade dintre cele mai bogate".** Robert Oubron (fost campion al lumii la ciclism) îl caracteriza ca **„un adevărat as al sportului cu pedale"**, iar Edward Strzelecki, redactor șef al ziarului „Przeglad Sportowy" și președinte al federației de ciclism din R. P. Polonă spunea că **„ceea ce impresionează la acest excelent ciclist nu este numai forța ci și gîndirea tactică, ușurința cu care se descurcă în cele mai dificile situații".** În acea seară antrenorul cehoslovac Alois Secui, care ne-a vizitat de cîteva ori țara, mi-a spus confidențial: **„Știi cine va fi campion olimpic la Tokio? Ion Cosma! Cu o condiție: să se pregătească conștiincios, să-l asculte pe antrenorul său, Nicolae Voicu, și să ducă o viață sportivă..."**

Mi-am amintit aceste lucruri zilele trecute cînd am văzut un buletin editat de Comitetul de Organizare a celei de a XV-a ediții a „Cursei Păcii". Spre această mare competiție, cea mai mare întrecere ciclistă a anului 1962 rezervată rutierilor amatori, se îndreaptă atenția tuturor. Oare ce face Ion Cosma? A învățat el ceva din cele pe care i le-au spus numeroșii săi admiratori la Praga? Va fi și anul acesta una dintre „primele viori" ale cursei Berlin — Praga — Varșovia? Gîndindu-mă la toate acestea, am pornit în căutarea celui cu care doream să inițiez o discuție la această rubrică. L-am găsit abia după... 6 ore de căutare! Ion Cosma se afla în concediu la Poiana Brașov...

— Ce gînduri ai pentru 1962?

— **Multe... dar vă rog să mă scuzați fiindcă trebuie să plec acum. Peste două ore sînt la dispoziție...**

— Unde pleci?

— **Trebuie să fac un antrenament de fond pe schiuri.**

— Bine, dar știam că ești în vacanță.

— **Este adevărat, însă... peste două ore lămurim totul...**

Cîteva clipe mai tîrziu l-am văzut lunecînd pe pîrtiile proaspăt acoperite cu zăpadă. De la fereastra elegantului hotel l-am urmărit cîteva minute pînă cînd a dispărut printre brazii îmbrăcați în hlamidă. Timpul de așteptare a trecut greu, foarte greu. Mai ales pentru faptul că mă stăpînea curiozitatea... În sfîrșit iată-l gîfîind de efort. Și-a curățat schiurile, bocancii și apoi a dispărut în cameră. A revenit după puțină vreme îmbrăcat de oraș.

— **Scuze pentru așteptare. Să lămurim întîi problema vacanței. Așa cum ați aflat, eu sînt în concediu. Dar îndatoririle mele de sportiv fruntaș nu-mi permit să-mi petrec vacanța ca un... pensionar. Antrenorul mi-a fixat un program de pregătire fizică multilaterală și pregătire specifică. În fiecare zi lucrez intens. Schi, haltere, cros, alergare pe bicicletă...**

— Atunci sîntem — cum s-ar spune — în subiect: tocmai despre felul cum te pregătești doream să scrim. Și mai ales despre cele pe care le-ai învățat din discuțiile de la Praga.

— **Nu e în firea mea ca ceea ce ascult cu o ureche să-mi iasă pe cealaltă... Am înțeles perfect în acea zi de primăvară la Praga că numai prin muncă, foarte multă muncă, pot ajunge în vîrful piramidei. Partidul nostru ne-a creat condiții minunate pentru care avem datoria nu numai să mulțumim ci să și dovedim că le merităm. Mai de mult ați scris un articol în ziar vorbind despre conștiinciozitatea cu care mă pregăteam înainte de a fi selecționat în lot. De atunci, trebuie să știți, că muncesc și mai mult. Parcurg într-un an — la fel ca și colegii din echipă — peste 20.000 de km pe bicicletă, ceea ce înseamnă că în medie rulez cam 60 km pe fiecare zi a anului. Dar pentru a putea parcurge acești kilometri, pentru a realiza medii orare din ce în ce mai mari, trebuie să ne creăm o pregătire fizică multilaterală. Schiul, halterele, atletismul — iată numai cîteva din prețioasele noastre ajutoare în acest domeniu. Exigențele internaționale cresc continuu și pentru aceasta antrenorii și tehnicienii îmbunătățesc mereu metodele de antrenament. Cicliștii sovietici, cei din R.D. Germană, Franța, Suedia și din celelalte țări cu tradiție sau cu... rezultate în ciclismul internațional se pregătesc intens. Nici noi nu putem sta în espectativă!**

— Care sînt obiectivele pentru care vă pregătiți?

— **În mod special pentru „Cursa Păcii". Dar ne așteaptă un bogat program internațional în 1962 la care vom trebui să facem față. În plus noi am început pregătirea pentru Jocurile Olimpice de la Tokio încă din anul 1961. Știți, n-aș vrea să-l... dezmint pe antrenorul Alois Secui... Numai pentru „Cursa Păcii", în afara antrenamentelor de pregătire fizică multilaterală, trebuie să parcurgem peste 5.000 km pe bicicletă.**

Am luat masa împreună și la sfîrșit ne pregăteam să-i mai punem o întrebare. A sesizat intenția și a... parat-o:

— **Trebuie să mă scuzați din nou. Este ora 21,30 și trebuie să plec la culcare. Între 22 și 6 dimineața mi-am fixat „program de somn" și-l respect cu strictețe. Și aceasta este o condiție pentru realizarea marilor performanțe.**

N-am mai insistat fiindcă tocmai asupra vieții sportive vroiam să-l întrebăm. Borvizul de la masă, strictețea cu care respectă programul de pregătire și de odihnă m-au edificat însă.

...Pronosticul lui Alois Secui se va adeveri? De ce nu? De altfel, Cosma face totul ca să-l confirme!

HRISTACHE NAUM

HOCHEI PE GHEAȚĂ

Atenție la apărare și pregătirea rezervelor!

Jucătorii lotului nostru de hochei pe gheață au încheiat, o dată cu disputarea celei de a treia întîlniri cu echipa cehoslovacă Kladno, o primă etapă din acest sezon. Datorită unei mai bune planificări a activității de către federația de specialitate și cu sprijinul substanțial al Consiliului General U.C.F.S., hocheiștii noștri fruntași au avut posibilitatea anul acesta să-și înceapă pregătirile mult mai din vreme și în mod mai științific. Planul întocmit de colegiul de antrenori a prevăzut o perioadă de antrenament pe „uscat", în timpul verii, în care accentul a căzut pe dezvoltarea pregătirii fizice multilaterale. Roadele acestei pregătiri s-au concretizat în forța de joc sporită a hocheiștilor noștri, în creșterea vitezei de patinaj și în posibilitatea realizării unui ritm ridicat de joc. Antrenamentele pe gheață, începute și ele mai devreme ca de obicei, au cîștigat în eficiență, deoarece pregătirea fizică multilaterală fiind în bună parte rezolvată, atenția a putut să fie îndreptată mai mult pe însușirea și perfecționarea procedeelor tehnice și tactice.

Turneul în R. S. Cehoslovacă cu care a început de fapt sezonul a prezentat avantajul că antrenamentele pe gheață au putut fi verificate în cadrul unor jocuri amicale cu echipe de valoare, ceea ce a stimulat participarea activă a hocheiștilor la procesul de pregătire. Nu este mai puțin adevărat că în timpul acestui turneu a existat și tendința luptei pentru rezultat, fapt care a făcut ca pe alocuri grija pentru aplicarea celor învățate la antrenament să treacă pe planul al doilea. Acest turneu a fost util hocheiștilor noștri și cine i-a văzut evoluînd în ultimul timp a putut să aprecieze acest lucru.

Un punct important din programul de pregătire a lotului nostru l-a constituit și partidele amicale internaționale susținute cu echipe de certă valoare, printre care puternica selecționată secundă a R. S. Cehoslovace. Ce ne-au arătat aceste meciuri?

În primul rînd, că echipa noastră a progresat simțitor față de anul trecut sub raport tehnic și tactic. I-am văzut pe hocheiștii noștri driblînd cu mai multă siguranță (aceasta și ca o consecință a îmbunătățirii tehnicii patinajului), pasînd și interceptînd pucul cu mai multă precizie, sesizînd la timp bodicekurile apărătorilor adverși (și evitîndu-le de cele mai multe ori!), trăgînd mai eficace la poartă și marcînd adesea prin procedee subtile. Trebuie evidențiat îndeosebi faptul că șutul pe poartă se execută mai rapid și din mișcare. (Exemple frații Szabo, Ionescu, Andrei, Varga și Czaka). Creșterea potențialului de joc al echipei noastre se manifestă și prin aceea că trecerile din atac în apărare și invers se fac mult mai rapid, cu promptitudine și adesea în favoarea bunei organizări a jocului.

La aceste constatări pozitive este necesar să adăugăm și evoluția satisfăcătoare a unor elemente tinere (Pană și Ciobotaru), care în pofida lipsei de experiență promit să se încadreze într-un timp relativ scurt în jocul echipei.

Meciurile internaționale disputate pînă în prezent au scos însă în evidență și o serie de lipsuri, pentru a căror remediere trebuie luate măsuri hotărîte. Ne referim în mod deosebit la jocul în apărare, care constituie încă punctul nevralgic al echipei noastre. Nu este pentru prima oară cînd în evoluția hocheiștilor noștri se constată o serioasă lipsă de organizare a jocului în apărare. O mulțime de goluri parabile au fost primite de echipă, datorită lipsei de colaborare dintre apărători și portar, pe de o parte, iar pe de altă parte din cauza neparticipării atacanților la jocul apărării. Am văzut adesea pe atacanții noștri patinînd la întîmplare în propria treime, înghesuindu-se după puc și lăsînd adversarii nemarcați sau, ceea ce e mai grav, făcînd exces de dribling în preajma propriei porți (Biro, Andrei, Cazan II, Calamar). Antrenorii lotului trebuie să acorde toată grija organizării jocului în apărare, care a privat echipa de victorii prețioase. Este de dorit ca în cel mai scurt timp hocheiștii să ajungă să știe să folosească bine corpul în duelul cu adversarul, să protejeze eficace poarta (cum am văzut îndeosebi la jucătorii cehoslovaci), să scoată cu promptitudine adversarii din direcția porții și să poată aplica rapid, în funcție de jocul echipei adverse, marcajul „la om" sau „pe zonă". De altfel, lipsa de organizare în jocul de apărare are și consecințe negative în ceea ce privește declanșarea rapidă a acțiunilor ofensive, a contraatacurilor, care nu de puține ori se desfășoară la întîmplare tocmai pentru că asemenea acțiuni surprind majoritatea jucătorilor noștri rău plasați.

În ceea ce privește apărarea, vom mai arăta că jucătorii noștri nu aplică suficient o serie de procedee tehnice cu o largă răspîndire în lumea hocheiului, cum ar fi — spre exemplu — încercarea de a opri ca niște veritabili portari pucurile șutate, pentru a proteja poarta. Ei nu folosesc bine crosa pentru interceptarea pucurilor, îndeosebi în zona porții și nu știu să „lipească" eficace adversarii de mantinele. Iată numai cîteva din lipsurile manifestate în apărare, asupra cărora trebuie insistat în perioada imediat următoare.

Nu puține au fost ocaziile cînd echipa noastră a avut superioritate numerică și totuși nu a marcat nici un gol! O echipă de valoare pierde rar astfel de ocazii. Ce se întîmplă? Noi credem că aci este vorba și de o lipsă de orientare din partea antrenorilor care, în aceste momente, nu trimit pe gheață oamenii cei mai potriviți. Argumentul că jucătorii mai valoroși ar fi suprasolicitați astfel este numai în parte plauzibil, deoarece eforturile lor sînt mult mai reduse cînd adversarul este inferior numericește.

Lucrul cel mai grav scos la iveală de ultimele jocuri internaționale, și în mod deosebit de partidele cu SONP Kladno, a fost slaba pregătire a jucătorilor de rezervă. Este o flagrantă diferență de valoare între jucătorii de bază și cei chemați să-i înlocuiască pe unii dintre ei, indisponibili uneori. Am văzut cît de scăzut a fost randamentul primelor două linii de atac ale echipei noastre în momentul cînd din fiecare a lipsit cîte un titular! Formația noastră a pierdut subit din eficacitate, mai ales în cea de a doua parte a jocurilor, înregistrînd curbe mari de nivel în potențialul de luptă. Indisponibilitatea unuia sau a doi hocheiști dintr-o echipă pe durata unei competiții de amploare nu poate fi considerată o... raritate. Antrenorii trebuie să aibă pregătite rezerve cel puțin apropiate de valoarea titularilor. După părerea noastră, lucrînd „în mare", antrenorii lotului nostru (M. Flamaropol și I. Tiron) nu se preocupă suficient de acest lucru deosebit de important, nu fac antrenamente speciale, individualizate, cu jucători ca Ciobotaru, Pană, Ioanovici și alții. Se pare că în munca antrenorului principal, M. Flamaropol, și-a făcut loc o oarecare doză de autoliniștire și comoditate. Numai așa se poate explica slaba lui participare la antrenamentele lotului și absența aproape totală de la jocurile campionatului orășenesc în cadrul căruia evoluează și jucătorii lotului dar și o mare parte din tinerii vizați pentru promovarea în lot.

Discutînd problema în perspectivă, este evident că și federația nu acordă încă atenția cuvenită muncii de selecționare și creștere a elementelor tinere, care au nevoie de un program de pregătire alcătuit științific. Pînă la campionatul mondial nu a mai rămas mult timp. Dacă se va munci însă cu seriozitate, avîndu-se în vedere în principal lipsurile manifestate de echipă și necesitatea menținerii potențialului fizic, timpul va fi suficient.

Echipa trebuie să se prezinte la campionatul mondial cu o pregătire la nivelul noilor sarcini, cerute de cea de a doua grupă, unde hocheiștii noștri au datoria să cucerească un loc fruntaș.

În încheiere am vrea să atragem atenția că, în tot timpul favorabil, comisiile locale de hochei manifestă slab interes pentru amenajarea de patinoare naturale și organizarea de competiții care să ajute creșterii elementelor tinere, angrenării tuturor hocheiștilor într-o activitate cît mai bogată.

MIRCEA COSTEA
CĂLIN ANTONESCU

Iată exemplificată în această fotografie cît de dezorganizată este citeodată apărarea echipei noastre. Cei doi fundași (Ionescu și Czaka) surprinși de fază au fost depășiți de adversarul direct. În fund Biro privește... pasiv desfășurarea fazei.

SCHI

Săptămina viitoare,

Parîngul și Predealul găzduiesc două concursuri cu caracter republican

După o săptămînă de pauză, activitatea competițională cu caracter republican va fi reluată prin concursurile ce vor fi organizate în zilele de 17—18 ianuarie de asociația sportivă Voința Brașov, iar la 20 și 21 ianuarie de clubul sportiv Olimpia Brașov. Întrecerile alpine vor avea loc la Parîng, iar cele de fond la Predeal. De altfel, federația a indicat secțiilor fruntașe ca pînă la căderea zăpezii în Poiana Brașov, activitatea competițională și de pregătire să fie axată pe aceste centre, chiar și după desfășurarea celor două concursuri.

Din informațiile ce le avem, la Predeal pîrtiile de pe Poliștoacă asigură o bună desfășurare a probelor de fond. La Parîng poate fi amenajat un slalom special cu 60 de porți și un slalom uriaș pe un traseu cu minimum 1.200 m lungime și cu 300 m diferență de nivel. Hotelul Rusu, cabanele Parîng și I.C.F. asigură cazarea în bune condiții a unui număr mare de sportivi, iar schi-liftul funcționează „din plin", fiind de un real ajutor schiorilor.

„Cupa Voința" cuprinde probele de slalom special și slalom uriaș pentru seniori, senioare, juniori și junioare și fond 15 km seniori, 5 km senioare și juniori și 3 km junioare. Întrecerile vor avea loc miercuri și joi (la Parîng) și joi (la Predeal), iar după o zi de pauză se vor desfășura probele „Cupei Olimpia". Această competiție, care se va desfășura pe echipe, are programate următoarele probe: slalom și slalom uriaș pentru toate categoriile (simbătă și duminică, în Parîng), fond 15 km seniori, 10 km senioare, 5 km juniori, 3 km junioare, ștafetele 4x10 km seniori, 3x5 km senioare, 4x10 km juniori și 3x3 km junioare (simbătă și duminică, la Predeal).

La aceste competiții cu caracter republican vor participa schiorii fruntași de la Dinamo Brașov, Casa Ofițerilor Brașov, Olimpia Brașov, Voința Brașov, Carpați Sinaia, Caraimanul Bușteni, Voința Sinaia, Minerul Lupeni, Voința Petroșeni, Știința Petroșeni ș.a.

NATAȚIE

Cei mai buni performeri (spate) la sfîrșitul anului 1961 (III)

100 M SPATE

1.	D. Caminschi (Știința Buc.)	1:07,4**
2.	L. Darotzi (Știința Cluj)	1:07,8
3.	M. Potoceanu (Olimpia Reșița)	1:10,1
4.	L. Berca (Dinamo Buc.)	1:10,2
5.	I. Nagy (Steaua)	1:11,1
6.	T. Șerban (Progresul Buc.)	1:11,4
7.	Al. Bota (Cl. sp. șc. Buc.)	1:11,8
—	G. Albert (Cl. sp. șc. Cluj)	1:11,8
9.	Em. Voicu (C.S.O. Crișana Oradea)	1:12,8
10.	C. Mocanu (Rapid Buc.)	1:13,6
—	Fr. Fülop (C. S. Mureșul Tg. M.)	1:13,6
—	G. Blajec (Dinamo Buc.)	1:13,6
13.	St. Varfalvi (Cl. sp. șc. Cluj)	1:13,9
14.	Fl. Salla (Cl. sp. șc. Banatul Timișoara)	1:14,9
15.	G. Trohani (Cl. sp. șc. Buc.)	1:15,6
—	G. Nagy (Cl. sp. șc. Harghita Tg. M.)	1:15,6
17.	V. Cristescu (Progresul Buc.)	1:15,8
18.	M. Cerchez (Steaua)	1:17,2
19.	T. Rinea (Știința Buc.)	1:17,6
20.	I. Colța (S.S.E. Reșița)	1:18,2

200 M. SPATE

1.	D. Caminschi	2:26,5*
2.	L. Darotzi	2:31,0
3.	M. Potoceanu	2:35,2
4.	L. Berca	2:35,7
5.	G. Albert	2:37,6
6.	I. Nagy	2:40,3
7.	C. Mocanu	2:41,7
8.	T. Șerban	2:42,2
9.	G. Trohani	2:43,7
10.	St. Ionescu	2:44,1
11.	Al. Bota	2:44,4
12.	St. Varfalvi	2:44,9
13.	V. Budai	2:45,1
14.	D. Cristescu (Progresul Buc.)	2:45,3
15.	Fl. Salla	2:46,3
16.	G. Morar (C.S.M. Cluj)	2:49,0
17.	G. I. Nagy	2:50,2
18.	Em. Voicu	2:51,5
19.	T. Georgescu (S.S.E. Buc.)	2:52,1
20.	T. Rinea	2:52,5

*) record republican; **) record egalat.